

На правах рукописи

Губина Светлана Тельмановна

**ПРОФИЛАКТИКА И КОРРЕКЦИЯ
ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ ПЕДАГОГОВ
С ПОМОЩЬЮ МУЗЫКАЛЬНЫХ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ
СРЕДСТВ ВОЗДЕЙСТВИЯ**

19.00.07 – педагогическая психология

А В Т О Р Е Ф Е Р А Т
диссертации на соискание учёной степени
кандидата психологических наук

Ижевск – 2006

Работа выполнена в ГОУ ВПО «Удмуртский государственный университет»

Научный руководитель: доктор психологических наук, профессор
Баранов Александр Аркадьевич

Официальные оппоненты: доктор психологических наук, профессор
Хотинец Вера Юрьевна

кандидат психологических наук, доцент
Дрейко Наталья Юрьевна

Ведущая организация: ГОУ ВПО «Ярославский государственный
Университет им. П.Г. Демидова»

Защита состоится «21» октября 2006 года в 10 часов 30 минут на заседании диссертационного совета Д 212.275.02 при Удмуртском государственном университете по адресу: 426034, Ижевск, ул. Удмуртская, 1, корп. 6, ауд. 301

С диссертацией можно ознакомиться в библиотеке Удмуртского государственного университета (г. Ижевск, ул. Университетская, 1, корпус 2).

Автореферат разослан «19» сентября 2006 г.

Ученый секретарь
диссертационного совета
кандидат психологических наук, доцент

Э.Р. Хакимов

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОТЫ

Актуальность исследования

Современная система образования требует от педагога быстроты и точности действий, операций и должного уровня сформированности его эмоциональной сферы. Предпосылки возникновения эмоционального выгорания, динамика его развития изучаются сравнительно недавно в отечественной и зарубежной науке (М.В. Агапова, А.А. Баранов, В.В. Бойко, М.В. Борисова, В.Е. Орел, А.А. Рукавишников, М.М. Скучаревская, С.В. Умняшкина, Т.В. Форманюк, В.Р. Buunk, J. Daniel, D. Enzmann, G. Freudenberger, L. Hallsten, D. Kleiber, M.P. Leiter, C. Maslach, L. Richard, I. Shabo, W.B. Schaufelli, R.L. Schwab и др.).

В современной практической психологической науке наблюдается недостаток разработок и методик, направленных на профилактику и коррекцию эмоционального выгорания. Как показывают исследования, развитие эмоционального выгорания обусловлено невозможностью самоактуализации (С.В. Умняшкина, М.В. Агапова). Педагог как субъект образовательного процесса воздействует на личность ученика через призму сформированности своей актуально-ценностной сферы. Таким образом, при разработке практических психологических средств воздействия с целью профилактики и коррекции эмоционального выгорания необходимо учитывать универсальные психологические механизмы, гармонизирующие актуально-ценностную сферу личности. Важнейшим аспектом является анализ субъективных переживаний в процессе профилактических и коррекционных мероприятий, акцентирование внимания не на внешней противопоставленности эмоций, а на их мобилизующей и регулирующей функциях. **Актуальным** является поиск доступных психологических средств воздействия в рамках таких научных методологических подходов, в которых уделяется внимание субъективным переживаниям как активизирующим стимулам, генерирующим универсальные свойства личности как единого целого.

Музыка создаёт широкие возможности для использования её в качестве психологического средства, регулирующего актуально-ценностную и эмоциональную сферы личности благодаря таким свойствам, как интонационность, процессуальность, резонансность. По сравнению с другими видами искусства, музыка оказывает более динамичный эффект воздействия на воспринимающего, так как выполняет гностическую функцию особого невербального познания - постижения интонационного смысла (Г.С. Тарасов, В.Н. Холопова, и др.), является средством настройки на

базисные содержательные формы - универсальные механизмы личностного развития (Д.К. Кирнарская).

Таким образом, **проблема** исследования обусловлена необходимостью изучения влияния музыкального восприятия на качество субъективных переживаний и выявление закономерностей функционирования актуально-ценностной сферы личности педагога под воздействием музыки, где эмоциональное выгорание является показателем её несформированности.

Цель исследования состоит в разработке музыкальных психологических средств воздействия, направленных на профилактику и коррекцию эмоционального выгорания педагогов.

Объект исследования: профилактика и коррекция эмоционального выгорания педагогов.

Предмет исследования: музыкальные психологические средства воздействия, направленные на профилактику и коррекцию эмоционального выгорания педагогов.

Гипотеза исследования заключается в том, что эффективная психологическая профилактика и коррекция эмоционального выгорания педагогов может быть осуществлена музыкальными средствами, если они обладают:

- особенностью *фасилитировать* позитивно окрашенные аффективные переживания;
- особенностью *диагностировать* качественно-содержательную выраженность актуальных потребностей личности (соответственно иерархической структуре мотивации на пути к самоактуализации);
- особенностью *формировать* актуально-ценностную сферу личности в процессе переживания новых, актуально-ценностных образных содержаний.

В соответствии с предметом, целями и выдвинутой гипотезой были определены следующие **задачи**:

1. Осуществить анализ теоретических и практических исследований феномена эмоционального выгорания и типов восприятия музыки представленных в науке;

2. Выявить качественные особенности субъективного восприятия музыки внутри типов: «Б (бытийного)» и «Д (дефицитарного)» и сравнить уровень эмоционального выгорания испытуемых, которые воспринимают музыку соответственно данных типов;

3. Разработать проективную методику МАСТ (музыкальный ассоциативный самоактуализационный тест): категории анализа, техническое сопровождение процедуры тестирования; представить данные по валид-

ности и стандартизации тестовых показателей методики МАСТ и привести примеры интерпритации;

4. Разработать организационно-методический комплекс музыкальных психологических средств воздействия с целью профилактики и коррекции эмоционального выгорания педагогов.

Методы исследования. Для реализации поставленных задач использовались:

- методы теоретического исследования: изучение и теоретический анализ научной литературы по проблеме исследования;

- методы эмпирического исследования: наблюдение, беседа, констатирующий и формирующий эксперименты; психодиагностические методы (методика диагностики эмоционального выгорания В.В. Бойко, методика САТ, методика исследования представлений личности о себе Q-сортировка В. Стефансона, авторская методика МАСТ);

- методы математико-статистического анализа: ранговая корреляция Спирмена, G-критерий знаков (критерий Мак-Немара); L-критерий Пейджа; критерий χ^2_r Фридмана.

В качестве **методологической основы** исследования использовались принципы развития и субъектности; феноменологический и холистический подходы; частные принципы: значимости планирования жизненных целей (В.Г. Асеев, А.Ю. Фридман); единства смыслопридания и смыслонаполнения, действительного существования (Ф. Brentano, Э. Гуссерль), изоморфизма (А. Маслоу).

Теоретическую основу исследования представили: концепция структурно-функциональной организации и генезиса психического выгорания (В.Е. Орел); теоретические разработки, раскрывающие взаимосвязь между эмоциональным выгоранием и самоактуализацией (С.В. Умняшкина, М.В. Агапова); концепция, раскрывающая взаимосвязь стресс-толерантности и профессионального мастерства педагогов (А.А. Баранов); концепции актуальности и природы мотиваций в зависимости от модальности субъективных переживаний (В.Г. Асеев, А.Ю. Фридман, Ф.Е. Василюк); концепции, раскрывающие значение влияния музыкального воздействия на развитие личности (Д.К. Кирнарская, А.Л. Готсдинер, Г.В. Иванченко); концепции: идентичности личности (В.Ю. Хотинец), самоактуализации (А. Маслоу); феноменологическая теория личности (К. Роджерс); перцептивная концепция (Д. Брунер).

Научная новизна исследования:

- предложена типология субъективного восприятия музыки в рамках дуализма типов: «Б (бытийного)» и «Д (дефицитарного)» восприятий на основе качественного анализа воображаемых образов, динамики субъек-

ективных переживаний с учётом уровня аффективности и модальной направленности;

- изучено влияние синдрома «эмоционального выгорания» на процесс субъективного восприятия музыки в рамках рассмотренных типов «Б (бытийного)» и «Д (дефицитарного)»;

- определён потенциал музыки в качестве психопрофилактического и психокоррекционного средства для педагогов, направленного на: а) устранение синдрома эмоционального выгорания; б) личностный рост и самоактуализацию.

Теоретическая значимость исследования заключается в том, что обосновано использование аудиального стимульного материала в виде фрагментов музыкальных произведений для диагностики индивидуальных различий в развитии актуально-ценностной сферы личности педагогов. Доказана связь между эмоциональным выгоранием педагога и его субъективным восприятием музыки. Выявлены психологические механизмы, объясняющие взаимосвязь субъективного восприятия музыки педагогом с его актуально-ценностной сферой личности.

Практическая значимость исследования заключается во внедрении организационно-методического комплекса, направленного на профилактику и коррекцию эмоционального выгорания педагогов с использованием музыкальных психологических средств воздействия, который составили авторские разработки: проективная методика МАСТ (музыкальный ассоциативный самоактуализационный тест), циклы музыкальных и звуковых психологических средств воздействия (упражнений), направленные на формирование актуально-ценностной сферы личности. Результаты и материалы исследования включены в процесс подготовки и переподготовки педагогов-психологов и социальных педагогов средних общеобразовательных школ в системе вузовского и послевузовского образования.

База исследования. В исследовании участвовало 199 человек (115 при изучении типологии восприятия музыки, 84 при разработке профилактических средств воздействия). Все испытуемые являлись социальными педагогами и психологами сферы образования г.г. Глазова, Воткинска (Удмуртская Республика) и имели законченное высшее педагогическое образование. Средний возраст педагогов составил 35 – 43 лет. При разработке проективной методики МАСТ (категорий анализа) участвовало 30 человек. При внедрении практических упражнений и повторной апробации методики участвовало – 27 человек (экспериментальная группа). Контрольная группа составила – 27 человек.

Достоверность и обоснованность результатов исследования обеспечена соблюдением логики научного познания; непротиворечивостью исходных методологических оснований; комплексностью методов, адекватных предмету, цели и задачам исследования, надёжностью полученных данных и репрезентативностью выборки испытуемых.

Внедрение и апробация работы. Мероприятия по профилактике и решению проблемы эмоционального выгорания проходили: с педагогами школ г. Глазова (Удмуртская Республика) в «Информационно-методическом центре» ГОРОНО (2004-2005); с воспитателями «Реабилитационного Центра для детей и подростков с ограниченными возможностями» г. Глазова (2005). Материалы исследования включались в лекционные и семинарские занятия в спецкурсе «Профилактика и коррекция эмоционального выгорания педагогов»: для специалистов, проходящих повышение квалификации при подготовке к аттестации (2005-2006) в г.г. Ижевск, Глазов, Воткинск, Можга, Сарапул (Удмуртская Республика); для студентов факультета социальных и информационных технологий Глазовского государственного педагогического института им. В.Г. Короленко, обучающихся по специальностям «Социальный педагог», «Педагог-психолог» (2006).

Основные положения, выносимые на защиту:

1. Эффективность психопрофилактики и психокоррекции эмоционального выгорания педагогов с помощью музыкальных средств воздействия определяется с учётом индивидуальных особенностей развития актуально-ценностной сферы личности:

- для педагогов с высоким уровнем эмоционального выгорания, музыкальное воздействие выполняет коррекционную функцию, заключающуюся в перестройке актуально-ценностной сферы;

- для педагогов со средним уровнем эмоционального выгорания, музыкальное воздействие не оказывает существенного влияния на актуально-ценностную сферу;

- для педагогов с низким уровнем эмоционального выгорания, музыкальное воздействие выполняет профилактическую функцию, заключающуюся в укреплении и подтверждении значимости актуальных ценностей.

2. Организационно-методический комплекс средств психопрофилактики и психокоррекции эмоционального выгорания педагогов с использованием музыки состоит из следующих этапов:

- 1) *Организационный*, на котором осуществляется распределение всех участников психокоррекционной группы на три подгруппы, соответственно первичных показателей общего уровня эмоционального выгорания (низкие-средние-высокие).

2) *Подготовительный* этап направлен на актуализацию мотивов и ценностей личности педагогов, обусловленных фасилитацией аффективно-когнитивных процессов психики и организмических ощущений с помощью музыкального воздействия; на данном этапе осуществляется развитие способности у педагогов к анализу субъективных переживаний в процессе слушания музыки.

3) *Диагностирующий*, где проводится диагностика актуально-ценностной сферы личности с помощью авторской методики МАСТ (музыкальный ассоциативный самоактуализационный тест). Качественный анализ результатов теста выявляет индивидуальные различия в актуально-ценностной сфере личности каждого педагога и определяет перспективы дальнейшей профилактико-коррекционной работы.

4) *Профилактико-коррекционный* - заключительный этап, на котором используются циклы авторских профилактико-коррекционных музыкальных упражнений в зависимости от полученных на предыдущих этапах результатов.

Структура и объем диссертации. Диссертация состоит из трёх глав, в каждой из которых, четыре параграфа. Приложения. Библиографического списка (273 источника).

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ

Во *введении* даётся общая характеристика работы, обосновывается актуальность исследования, определяется его цель. Раскрываются методологические и теоретические основы, научная новизна, теоретическое и практическое значение. Определяются объект и предмет исследования и ставятся исследовательские задачи. Указываются участники исследования, описывается инструментарий и исследовательский дизайн. Формулируются основные положения, выносимые на защиту.

В первой главе *«Эмоциональное выгорание – показатель несформированности актуально-ценностной сферы личности»* четыре параграфа.

В первом параграфе *«Исследование феномена эмоционального выгорания в современной науке»* проводится подробный анализ современных исследований СЭВ (синдрома эмоционального выгорания) в зарубежной и отечественной науке.

Во втором параграфе *«Значение субъективных переживаний для процесса личностного актуально-ценностного развития»* отмечается, что напряжение, следствием которого является переживание, может быть воспринято субъектом по-разному, в зависимости от качественной харак-

теристики его мотивации. Соответственно принципу значимости в распределении очерёдности жизненных целей (А.Ю. Фридман) и феноменологических принципов действительного существования, единства смыслопридания и смыслонаполнения (Ф. Брентано, Э. Гуссерль), достижение значимой цели определяется переживанием её реализации в субъективном настоящем времени как реально (фактически) уже достигнутой, что представляется главным определяющим критерием распределения качества мотивации как актуально-ценностной.

В третьем параграфе *«Стресс-толерантность личности в ситуациях изменения (анализ аффективности и содержательно-качественной характеристики переживаний)»* рассматривается феномен «стресса» с точки зрения субъективного и холистического подходов, как неспецифическая субъективная реакция на воздействия, которая изменяет личностную целостность и активизирует соответствующие переживания с целью гармонизации (организации) новой актуально-ценностной личностной целостности.

В четвертом параграфе *«Эмоциональное выгорание как показатель несформированности актуально-ценностной сферы личности»* проводится теоретический анализ современных исследований, объясняющие связь перспектив развития эмоционального выгорания от актуализации ценностной сферы личности.

Вторая глава *«Музыкальное воздействие как диагностирующее и развивающее психологическое средство, способствующее формированию актуально-ценностной сферы личности»* представлена четырьмя параграфами.

В первом параграфе *«Исследование в науке значения восприятия музыки для развития личности»* подробно анализируются современные научные исследования феномена «восприятия музыки».

Во втором параграфе *«Типологизация музыкального восприятия и предпочтений в современной науке»* представлены наиболее известные примеры типологизации музыкального восприятия в современной науке.

В третьем параграфе *«Характеристика типов восприятия музыки: Б – бытийного; Д – дефицитарного педагогами»* проводится теоретическая типологизация, определяющая качество субъективного восприятия музыки в контексте Б (бытийного) и Д (дефицитарного) типов восприятия А. Маслоу. Объектом типологии представлены особенности восприятия музыки социальными педагогами и психологами сферы образования (возрастная категория испытуемых 35-43 лет; все участники не имеют профессионального музыкального образования). Типообразующими признаками рассматриваются: аффективность переживаний; содержательная характеристика вербальных ассоциаций; физические ощущения во время

прослушивания. Основанием для типологии послужила гуманистическая концепция самоактуализации. Априорной типологией представлены теоретические характеристики бытийного и дефицитарного познания мира (А. Маслоу). Качественный анализ описаний указал на наличие дуализма: 1) внутреннего (организмического, сущностного) восприятия; 2) внешнего (когнитивного) регистрирования. В дальнейшем первый тип характеризовался как - Б (бытийное) восприятие музыки, а второй тип – Д (дефицитарное) восприятие музыки.

Б (бытийное) восприятие музыки характеризуется целостностью и поглощенностью процессом восприятия. Присутствует тенденция к неразличению фигуры и фона, то есть мелодические и гармонические детали воспринимаются как единая, целостная и самодостаточная система. Не требуют объяснения своей принадлежности к чему-либо, но это не исключает слышание звуковых красок и видения в образных ассоциациях богатства деталей при отсутствии сравнительного анализа. Субъективная открытость переживаниям дает эффект «принятия» музыкального материала, поэтому аффективные реакции на музыкальное воздействие расцениваются как «свои» (положительные).

Д (дефицитарное) восприятие музыки отличается оценочностью и зависимостью от чего-либо. Имеет место избирательное внимание или невнимание к определенным деталям, основанное на четкой приоритетности, обусловленное прошлым опытом. Музыка расценивается, в первую очередь, как представитель какого-либо жанра, стиля и т. д. Восприятие музыки строго мотивировано и основано на конкретных причинно-следственных логических заключениях. Закрытость переживаниям проявляется в аффективных реакциях, которые обусловлены повышенным субъективным контролем, они же и расцениваются субъектом как реакции на музыку. Самоконтроль в процессе восприятия обуславливает эффект слабой положительной и сильной отрицательной аффективной реакции на музыкальное воздействие.

В параграфе «*Проективная методика МАСТ (музыкальный ассоциативный самоактуализационный тест)*» представлена технология тестирования, описания категорий анализа, отмечены некоторые особенности интерпретации тестовых показателей и представлены примеры возможных противоречивых фактов в описаниях и оценках испытуемых; данные по надёжности, валидности и стандартизации теста.

При исследовании надёжности использовался метод параллельных форм, с этой целью были разработаны два варианта теста: МАСТ (вариант А) и МАСТ (вариант Б). Коэффициент ранговой корреляции Спирмена $R_s = 0,98$ при $n=30$, указывает на тесную положительную корреляцию между обоими вариантами МАСТ.

Для определения конструктивной валидности исследовались корреляционные связи (по Спирмену) между следующими шкалами методики САТ: «поддержка – I», «самопонимание (сензитивность) – Fr», «спонтанность – S» и шкалами методики МАСТ: «Б(вм)» (бытийность восприятия музыки), «открытость переживаниям – ОА(+)», «организмическое доверие – ФА(+)». Результаты валидизации представлены в таблице 1.

Таблица 1

**Результаты математического анализа
тестовых показателей методик САТ и МАСТ**

показатели	Б (вм)	ОА(+)	ФА(+)
I	0,88		
S		0,86	
Fr			0,93

Процедуре стандартизации подлежали показатели общей категории анализа: Б (вм); ОА(+); ФА(+). Объем выборки составил 84 человека. Все испытуемые имели высшее педагогическое образование (по специальностям: «Социальный педагог», «Педагог-психолог») и являлись действующими педагогами средних школ; средний возраст испытуемых 35-43 лет. Средние значения и среднеквадратичные отклонения представлены в таблице 2, где при стандартизации результатов общих категорий, стандартное отклонение (SD) составило: Б (вм) = 25,7; ФА(+) = 15,2; ОА(+) = 13,3.

Таблица 2

Средние значения и среднеквадратичные отклонения

названия категорий	средние значения	среднеквадратичные отклонения
Б (ВМ)	48,7	6,4
ФА(+)	24,4	3,8
ОА(+)	24,5	3,3

Преимущества МАСТ по сравнению с методикой POI (Personal Orientation Inventory) Э.Шостром (в адаптированных в нашей стране вариантах САТ и САМОАЛ):

1) позволяет осуществлять, необходимое в рамках феноменологического подхода, идиографическое исследование личности, которое методологически более обоснованно, чем стандартизированный опросник;

2) обладает развивающим потенциалом (проводился анализ общего направления возможности сдвига в сторону Б (бытийности) восприятия музыки испытуемыми при повторных тестированиях, с использованием метода G-критерия знаков (критерия Мак-Немара), где: $G1_{эм} \leq G1_{0,01} (7 = 7)$; $G2_{эм} \leq G2_{0,01} (1 < 8)$, ($p \leq 0,01$), при $n=30$);

3) является относительно свободным от влияния культуры способом психодиагностики, что существенно облегчает процедуру его адаптации.

В третьей главе **«Организационно-методический комплекс психологических музыкальных средств профилактики и коррекции эмоционального выгорания педагогов»** представлены четыре параграфа.

В первом параграфе *«Предпосылки для разработки комплекса (на основе исследования связи показателей развития эмоционального выгорания и качества субъективного восприятия музыки)»* описаны результаты исследования взаимосвязи между качеством субъективного восприятия музыки в рамках типов Б (бытийного) и Д (дефицитарного) и уровнем «эмоционального выгорания». Использовались тестовые методики: МАСТ (музыкальный ассоциативный самоактуализационный тест), а именно показатели категории Б (бытийного) восприятия музыки и методика диагностики уровня эмоционального выгорания (В.В. Бойко), - общая сумма баллов по всем трём фазам выгорания. Коэффициент ранговой корреляции Спирмена $R_s = 0,56$ при $n=30$, где $R_{кр} = 0,49$ ($p < 0,01$). Исследование показало, что чем сильнее у субъекта выражено эмоциональное выгорание, тем менее он настроен воспринимать музыку Б (бытийно).

Таким образом, Б (бытийное) восприятие музыки - есть показатель существования слушателя *в субъективном настоящем времени* (на период звучания музыкального произведения), а образные ассоциации, возникающие в процессе прослушивания той или иной музыкальной темы, оказывают *фасилитирующий* эффект на процесс актуализации мотивов и ценностей личности. Учитывая психологические механизмы «блокирования» и «безусловного разблокирования» реализации жизненных целей (согласно А.Ю. Фридману), использование музыки в качестве стимульного материала имеет следующие достоинства:

- качественный анализ ассоциаций у слушателей, которые воспринимаются в контексте бытийности, даёт возможность определения содержательной стороны (осознания или подтверждение) актуально-ценностных значимых целей;
- музыкальные фрагменты, воспринимаемые в категории бытийности, могут *фасилитировать* актуально-ценностные образы Я;

- неоднократное прослушивание музыкальных фрагментов, воспринимаемых в категории бытийности, даёт эффект «вживания» в актуально-ценностные значимые цели;

- неоднократное прослушивание музыкальных фрагментов, воспринимаемых в категории бытийности, даёт возможность формировать в сознании слушателя содержательные актуально-ценностные образы.

Во втором параграфе *«Использование комплекса музыкальных психолого-педагогических средств воздействия (упражнений) с учётом постановки индивидуальных задач»* отмечается, что в процессе эксперимента участникам были предложены музыкальные упражнения определённой целевой направленности (в контексте гуманистической концепции), которые в дальнейшем были представлены как «циклы упражнений: № 1; 2; 3; 4»:

Цикл 1. Цель: *акцентировать внимание участников на том, что опыт психотравмирующих переживаний может рассматриваться как польза, как неотъемлемый субъективный «багаж», указывающий на факт невозможности удерживаться в условиях неактуальных, на данный момент жизни субъекта, ценностей.* Разработка заданий была направлена на осознание (переживание) бессмысленности удерживания неактуально-ценностного личностного содержания. Задачей представлялось: с помощью музыкальных и звуковых средств, создать предпосылки для участников (на основе переживаний характерных образов) на переосмысление проблем экзистенциальных беспокойств и реальности своего существования. Цикл составили следующие упражнения: «Образ, рождённый мной»; «Музыка смерти»; «Звуки неизвестного города»; «Музыка одиночества»; «Живые цепи».

Цикл 2. Цель: *акцентировать внимание участников на том, что стремление получать новый субъективный опыт переживаний – это естественная потребность каждого человека.* Разработка заданий была направлена на формирование субъективной открытости (автономности) Задачей представлялось: с помощью музыкальных средств создать предпосылки для возможности переживания участниками ощущения эмпирической свободы с последующим анализом этого состояния. Цикл составили следующие упражнения: «Свободное слушание»; «Доверяю себе»; «Я ВИЖУ музыку»; «Я открываю себе СЕБЯ».

Цикл 3. Цель: *акцентировать внимание участников на ощущении (переживании) перспективы альтернативы выбора субъективного пути развития, которое является характеристикой жизни здорового человека.* Разработка заданий была направлена на сосредоточенность на настоящем, возможность переживать прошлый опыт как настоящий. Зада-

чей представлялось: с помощью музыкальных средств создать условия для возможности фиксирования внимания участников на переживаниях полярностей: «второстепенного-главного»; «общего-частного»; «фигуры-фона». Анализ данных полярностей даёт возможность переосмысления значения выбора при поиске пути субъективного личностного развития. Цикл составили упражнения: «Музыкальная конструкция», «Игра фона»; «Я осознаю...»; «Музыка воспоминаний».

Цикл 4. Цель: *акцентировать внимание участников на постепенном вхождении в новый актуальный образ «Я», поскольку, это является необходимым явлением на разных этапах развития человеческой личности.* Разработка заданий была направлена на активизацию процессов актуально-ценностной личностной реконструкции. Задачей представлялось: активизировать у участников, с помощью музыкального воздействия, настройку на формирование актуально-ценностного субъективного образа «Я». Цикл составили следующие упражнения: «Музыка желаний»; «Рождение картинки»; «Страницы из альбома»; «Мой альбом будущего»; «Музыкальные зарисовки».

В процессе проведения циклов упражнений исследовались аффективно-когнитивные реакции участников эксперимента с различным уровнем ЭВ. С помощью методов наблюдения и беседы после проведения каждого цикла психологических средств, все поведенческие и аффективно-когнитивные реакции испытуемых были типологизированы.

Всего выявилось пять типов реакций, соответствующих определённому уровню ЭВ:

1. Принимали (переживали) упражнения группы №1, демонстрировали сильнейшую мотивацию самораскрытия, при высоком уровне аффективности в №2,3; ощущали поддержку №4; По окончании эксперимента демонстрировали чувство благодарения и «освобождения»; *реакция характерна для испытуемых с высоким уровнем ЭВ.*

2. Резко негативно воспринимали упражнения группы №1; замыкались в себе в №№2,3; жаловались на усиление чувства усталости и бессмысленности, ощущали «вредность для себя в пустом времяпрепровождении», испытывали чувство опустошения в №4, не видели «полезности и надобности» использования данной практики в своей профессиональной деятельности; *реакция характерна для испытуемых с высоким уровнем ЭВ.*

3. Поведение в целом являлось демонстративным; аффективно-когнитивные реакции были отстранёнными во всех упражнениях; проявляли внимание только к отдельным заданиям, занимались поиском в предложенном музыкальном репертуаре «полезной» музыки (особенно

при наличии начального музыкального образования); отличались рационализацией; пытались «обучать» других участников группы, как правильно нужно слушать музыку и т. д. В заключении ожидали похвалы от руководителя курса за «компетентность и воспитанность», т.е. были ориентированы на социальное одобрение; *реакция характерна для испытуемых со средним показателем ЭВ.*

4. Толерантное отношение к упражнениям группы №1, но при этом проявлялось чувство тревоги, вызванное тем, что в реальной жизни, они не хотели бы оказаться в подобных ситуациях; поведение отличалось высокой степенью адаптированности на протяжении всего курса; аффективные реакции носили шаблонный и неярко выраженный характер; при прохождении упражнений №4, многие испытуемые демонстрировали отсутствие инициативы, а иногда даже терялись в выполнении заданий, мотивируя тем, что «не знают как нужно...»; по завершении курса, в своих отзывах использовали высказывания общего характера, например: «познавательное для всех..., необходимо как обмен опытом т. д.»; *реакция характерна для испытуемых со средним показателем ЭВ.*

5. Проявляли повышенный интерес и открытость переживаний на протяжении всего эксперимента; в упражнениях группы №1 одинаково положительно воспринимались как позитивные, так и негативные аффективные переживания, имели значение только их сила и яркость; поведение в целом носило спонтанный и экспрессивный характер, проявлялись такие реакции, как: слезы, громкий смех, танцевальные движения и др.; участники старались расширить музыкальный репертуар своими темами, проявляя креативность; иногда на занятия они приносили свои рисунки и стихи, написанные, под впечатлением прошедших встреч; по завершении эксперимента, в отзывах акцентировали внимание на том, что им «не хватило времени». Многие из них (в особенности психологи) пытались сами сочинять задания, результаты своей творческой работы выносили на общее обсуждение, например: упражнение «Музыкальные зарисовки» в цикле №4, было создано коллективно и опробировано самостоятельно; *реакция характерна для испытуемых с низким уровнем ЭВ.*

Таким образом, интерпретируя данные эксперимента о связи типов поведения и аффективно-когнитивных реакций испытуемых с уровнем ЭВ, можно предположить, что:

- испытуемым с высоким уровнем ЭВ свойственно: на поведенческом уровне – реакция избегания (ухода) или принятия и самораскрытия; аффективный компонент переживания значительно преобладает над когнитивным, аффекты имеют либо резко негативную, либо сильно позитив-

ную окраску; *коррекция ЭВ заключается в перестройке актуально-ценностной сферы;*

- поведение испытуемых со средним уровнем ЭВ отличается ориентацией на социальное одобрение, отличается либо демонстративностью, либо приспособительностью; когнитивный компонент переживания явно превосходит аффективный, при выполнении экспериментальных заданий преобладала либо критическая, либо шаблонная когнитивная оценка; *коррекция ЭВ возможна частично, либо невозможна вообще;*

- поведение испытуемых с низким уровнем ЭВ характеризуется инициативностью, экспрессивностью и креативностью; соотношение аффективного и когнитивного компонентов переживания является пропорциональным и взаимообусловленным; *коррекция ЭВ не нужна, музыкальное воздействие выполняет профилактическую функцию, заключающуюся в укреплении и подтверждении значимости актуальных ценностей.*

Соответственно результатам исследования наиболее конструктивным представляется использование упражнений для участников с различным уровнем развития синдрома, в следующем порядке:

- с высокими показателями СЭВ - №3; №2; №4; №1.
- со средними показателями СЭВ - №3; №2; №1; №4.
- с низкими показателями СЭВ - №1; №2 (№4); №3.

В ходе эксперимента (в течение 5 недель), проводились периодические измерения: уровня «эмоционального выгорания» (методика Бойко); представлений личности о себе (методика «Q – сортировка» В. Стефансона). Тестирование проходило в самом начале курса профилактической работы (до использования музыкальных психологических средств воздействия), затем, повторялось через каждые 1,5 недели. Общее количество прохождений данного блока тестов было 4 раза.

Исследовались экспериментальная и контрольная группы при общем количестве участников - 54 человека (27 в одной группе и 27 в другой). Распределение участников по группам осуществлялось методом рандомизации. В качестве математико-статистических методов обработки данных эксперимента использовались: критерий χ^2_r Фридмана и L-критерий Пейджа. Результаты представлены в таблице 3.

Результаты математического анализа экспериментальных данных с использованием методик диагностики уровня ЭВ и Q-сортировки

Тестовая методика	Мат.-стат. метод	Экспериментальная группа			Контрольная группа		
	Кр. χ_r^2	Эмп.	Критич.	Ур. знач.	Эмп.	Критич.	Ур. знач.
Диаг. ЭВ	Фридмана	34,4	11,345	0,01	2,91	7,815	Не знач.
Q-сор-ка		43,1	***	***	0,03	***	***
Диаг. ЭВ	L-кр. Пейджа	283,5	272	0,01	259	266	Не знач.
Q-сор-ка		287,5	***	***	255,5	***	***

Полученные результаты математического анализа указывают на то, что данные музыкальные психологические средства могут быть использованы в рамках профилактического и коррекционного курса эмоционального выгорания.

В третьем параграфе «*Циклы музыкальных психологических средств воздействия*» представлены подробные описания упражнений (рекомендованный инструментарий и возможный репертуар музыкальных тем), предназначенных для работы с педагогами в условиях общеобразовательных учреждений.

В четвертом параграфе «*Инструкция к применению и значение организационно-методического комплекса профилактики и коррекции эмоционального выгорания в условиях профессиональной деятельности педагогов*» проводится описание этапов профилактико-коррекционной работы, рассматриваются преимущества использования музыки в качестве эффективного психологического средства устранения синдрома эмоционального выгорания в профессиональной деятельности педагогов.

В **заключении** подведены итоги диссертационного исследования, сделаны выводы о подтверждении гипотезы и достижении цели, намечены перспективы дальнейшего изучения проблемы, сформулированы следующие **выводы**:

1. Разработана типология субъективного восприятия музыки на основе гуманистической концепции А. Маслоу о «Б-бытийном» и «Д-дефицитарном» типов восприятия мира.
2. Опытно-экспериментальным путем доказано, что музыкальное воздействие как психологическое средство, обладает особенностями: *фасилитировать* аффективно-когнитивные процессы психики; *диагности-*

ровать актуальные потребности и ценности; конструктивно влиять на *формирование* актуально-ценностной сферы личности.

3. Исследовано, что качество восприятия музыки в рамках представленных типов «Б-бытийного» и «Д-дефицитарного», имеет связь с динамикой развития эмоционального выгорания.

4. Обосновано, что эффективность психопрофилактики и психокоррекции эмоционального выгорания педагогов с помощью музыкальных психологических средств воздействия определяется с учётом индивидуальных особенностей развития актуально-ценностной сферы личности.

5. Разработан и апробирован организационно-методический комплекс музыкальных средств психопрофилактики и психокоррекции эмоционального выгорания, состоящий из пяти этапов, рекомендуемый для работы с педагогами и направленный на приобретение конструктивных навыков саморегуляции актуально-ценностной сферы личности.

Основное содержание диссертации отражено в следующих публикациях:

1. Губина С.Т. К вопросу о формировании развивающейся личности //Вопросы духовно-творческого развития молодёжи: Материалы 1-й междунар. науч. конф.. – Воткинск, изд. Эльна, 2000.- С.67-71.

2. Губина С.Т. К вопросу восприятия музыки в контексте философского познания //Достижения науки и практики – в деятельность образовательных учреждений. Тез. докл. 6-й регион. науч.-практ. конф. – Глазов, изд. Гл. гос. пед. ин-та, 2004. – С.57-58.

3. Губина С.Т. Значение восприятия музыки в решении проблемы личностного кризиса //Проблемы вузовской и школьной педагогики: Материалы Всероссийской науч.-практ. конф. «Шестые Есиповские чтения». – Глазов, изд. Гл. гос. пед. ин-та, 2005. – С.115-116.

4. Губина С.Т. К вопросу повышения толерантности к психологическому стрессу в профессиональной деятельности учителя // Проблемы школьного и дошкольного образования: Материалы 8-й регион. науч.-практ. конф. «Достижения науки и практики – в деятельности образовательных учреждений». - Глазов, изд. Гл. гос. пед. ин-та, 2006. - С.138.

5. Губина С.Т. Восприятие музыки как средство, стимулирующее рефлексивные внутриличностные процессы, направленные на осознание предельных экзистенциальных беспокойств // Проблемы школьного и дошкольного образования: Материалы 8-й регион. науч.-практ. конф. – Глазов, изд. Гл. гос. пед. ин-та, 2006. – С.22.

6. Губина С.Т. Эмоциональное выгорание как показатель субъективного запроса изменения неактуальных жизненных ценностей // Парадигмы образования: Материалы межд. научн.-практ. – Ижевск, изд. Уд. Гос. ун-та, 2006. – С.263-265.

Изд. лиц. ИД № 06035 от 12.10.2001.

Подписано в печать __.09.06. Напечатано на ризографе. Формат 60x84¹/₁₆.
Усл. печ. л. 0,95. Тираж 100 экз. Заказ № - 2006.

Глазовский государственный педагогический институт
427621, г. Глазов, ул. Первомайская, 25